

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA¹ – MARÇO/ 2026

Secretaria da
Educação



2ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02/março	03/março	04/março	05/março	06/março
Macarrão parafuso ao molho com atum, cenoura ralada e tomate Melancia	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de repolho com tomate	Arroz – Feijão* Carne moída com berinjela* e tomate* Salada de escarola*	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão* e maçã ³ Maçã	Arroz Pernil suíno com batata Farofa (farinha de milho com cenoura* ralada, tomate* e cheiro verde*) Abacaxi
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 443 kcal	Carboidratos - 66 g	Proteínas - 17 g	Lipídeos - 13 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 550 kcal	Carboidratos - 83 g	Proteínas - 21 g	Lipídeos - 15 g

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09/março	10/março	11/março	12/março	13/março
Arroz – Feijão preto Ovos mexidos com batata, cenoura* ralada e cheiro verde* Salada de acelga*	Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura* ralada e cheiro verde*) Salada de tomate* Melão	Arroz Carne em cubos com mandioca (processada)* Uva*	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura* ralada) Suco polpa de manga com banana* ³	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e abobrinha* ralada Abacaxi
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 402 kcal	Carboidratos - 62 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 498 kcal	Carboidratos - 77 g	Proteínas - 18 g	Lipídeos - 13 g

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
16/março	17/março	18/março	19/março	20/março
Arroz Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate* Melancia*	Arroz – Feijão* Frango refogado com abóbora* Salada de repolho*	Arroz Carne em cubos com batata doce* Salada de couve* Banana*	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão* e maçã ³	Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e cenoura* ralada Melão
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 395 kcal	Carboidratos - 60 g	Proteínas - 15 g	Lipídeos - 11 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 495 kcal	Carboidratos - 74 g	Proteínas - 19 g	Lipídeos - 14 g

5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
23/março	24/março	25/março	26/março	27/março
Arroz Carne moída (IQF) refogada com cenoura* e chuchu* Salada de acelga com tomate*	Flocos de milho Leite Maçã	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão* Salada de alface*	Pão com frango desfiado ao molho Suco polpa de maracujá com banana* ³ Banana*	Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada, cenoura* ralada e tomate* Abacaxi
Informação nutricional ² - 6-10 anos	Energia - 397 kcal	Carboidratos - 63 g	Proteínas - 14 g	Lipídeos - 10 g
Informação nutricional ² - 11-15 anos	Energia - 477 kcal	Carboidratos - 75 g	Proteínas - 17 g	Lipídeos - 13 g

¹ Cardápio elaborado para atender às necessidades nutricionais diárias dos escolares atendidos pelo PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020. ² Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de Ensino Fundamental em período parcial, conforme faixa etária – planejado para atender 20% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

³ Preparações sem adição de açúcar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer o lanche: a partir das 09:00, para o período matutino; a partir das 14:30, para o período vespertino e a partir das 19:00 para o período noturno. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

* Gêneros alimentícios entregues pela Agricultura Familiar.

QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS (G) POR REFEIÇÕES DIÁRIAS (PARA FINS DE ATENDIMENTO DAS CRIANÇAS COM DIABETES - CONTAGEM DE CARBOIDRATOS)				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02/março	03/março	04/março	05/março	06/março
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 80 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 69 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 79 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 74 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 70 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 104 g
09/março	10/março	11/março	12/março	13/março
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 45 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 70 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 58 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 82 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 77 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 64 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 89 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 62 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g
16/março	17/março	18/março	19/março	20/março
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 68 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 77 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 89 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 55 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 79 g
23/março	24/março	25/março	26/março	27/março
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 37 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 64 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 49 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 85 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 82 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 53 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 68 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 88 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g